

子どもと親の防災ガイドブック Gabay para maiwasan ang sakuna ng mga bata at magulang

災害とは地震や台風などにより発生する被害のことだよ。
防災とは災害への対策をとることだよ。

Ang sakuna ay ang pinsalang dulot ng lindol, bagyo, atbp.
Ang pag-iwas sa kalamidad ay ang paggawa ng mga hakbang upang maiwasan ang sakuna.

いっしょに防災について考えてみよう!

Sama-sama nating pag-isipan ang tungkol sa pag-iwas sa sakuna!

日本は地震や台風などの自然災害が多い国です。兵庫県では、過去に阪神・淡路大震災(1995年)などの大きな被害を受けました。事前に災害・防災について学び、もしもの事態に備え、自分自身と大切な人を守りましょう。

Ang Japan ay isang bansa na maraming natural na kalamidad tulad ng lindol, bagyo atbp. Ang Hyogo Prefecture ay dumanan ng malalaking pinsala sa nakaraan, tulad ng Great Hanshin-Awaji Earthquake (1995). Alamin ang tungkol sa mga sakuna at pag-iwas sa sakuna nang maaga, at protektahan ang inyong sarili at ang inyong mga mahal sa buhay kung sakaling magkaroon ng problema.

災害ってなに?
防災ってなに?

Ano ang "sakuna"?
Ano ang "pag-iwas sa sakuna"?



I 災害 (Saigai) について学ぼう! Pag-aralan natin ang tungkol sa mga sakuna!

- 1 地震 (Jishin) Lindol (Jishin) 1
- 2 津波 (Tsunami) Tsunami (Tsunami) 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など Sakuna ng hangin at baha, atbp. (Fuusuigai) 5

II 備え・避難 について学ぼう! Pag-aral natin ang tungkol sa paghahanda sa sakuna at paglikas

- 1 災害への備え Paghahanda sa Sakuna 7
- 2 避難 (Hinan) Paglikas (Hinan) 9
- 3 避難先 Patutunguhan sa Paglikas 11
- 4 家族で話し合っておきましょう! Mga dapag pag-usapan sa pamilya 13

III 覚えておこう! 調べよう! Tandaan! Siyasatin!

- 1 覚えておこう! Tandaan! 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール Mapapakinabangang mga multilingual na website at app sa oras ng sakuna 17
- 3 防災訓練等 Pagsasanay para sa pag-iwas sa sakuna, atbp. 19

本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ヘボン式)で読み方を併記しており、長音は母音字を並べて表記しています。

Sa gabay na ito, ang mga mahalagang salita ay sinusulat sa alpabetong letra (pormang Hepburn) at ang mga patinig na mahahaba ang tunog ay sinusulat ng doble.

公益財団法人 兵庫県国際交流協会
Public Interest Incorporated Foundation
Hyogo International Association

この防災ガイドブックは(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。

Maaaring i-download ang gabay na ito mula sa website ng Hyogo International Association.



I 災害(Saigai)について学ぼう!

1

地震(Jishin)

日本は、世界の中で地震が多い国です。私たちの命や生活を守るために、地震について、よく知っておきましょう

◎ 震度(Shindo)

「震度」は私たちが住んでいる場所での揺れの大きさです。日本だけで使われています。大事な言葉なので覚えておきましょう。「マグニチュード」は、地震そのものの大きさです。

震度 7	建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 6強(6+)	立って歩くことができません 弱い建物が傾いたり倒れたりします	
震度 6弱(6-)	立つのが難しくなります 壁のタイルや窓ガラスが落ちたり ドアが開かなくなったりします	
震度 5強(5+)	歩くのが難しいです 固定されていない家具が倒れたりします	
震度 5弱(5-)	窓ガラスが割れたり たなのお皿や本が落ちます	



阪神・淡路大震災

1995年1月17日、淡路島の近くで、マグニチュード7.3、最大震度7の大きな地震がありました。6千人以上が亡くなりました。25万の家が壊れ、多くの人が避難所で生活しました。

◎ 揺れはじめたら気をつけること

家にいたら

机の下などに入りましょう。あわてず外に出てはいけません



学校にいたら

先生のいうことをよく聞いて、机の下などに入りましょう



外にいたら

ブロックベいなど、倒れたり落ちてきたりするものから離れましょう



電車・デパートなどでは

あわてないで、係の人のいうことを聞きましょう



シェイクアウト訓練

地震の際の3つの安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。「ひょうご防災ネット(☎P17)」から訓練の情報を発信しているので、登録して参加しましょう。



まず低く 頭を守り 動かない

◎ 揺れがおさまるまで待ちましょう

地震発生～2分、自分を守りましょう!

- 大きな揺れがおさまってから、あわてず火を消します
- ドアや窓を開けて逃げる道をつくります
- ガラスでけがをしないようにくつをはきます

2分～5分、落ち着いてまわりをよく見ましょう!

- 家族の安全を確かめます

◎ 「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう(☞P11)

危ないとき

- 地震で家がくずれそうなとき
- 火事が近くで起こっているとき

避難しましょう!

- 非常用持出品を持ちます(☎P7)
- ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります

I Pag-aralan natin ang tungkol sa mga sakuna!






1

Lindol (Jishin)

Ang Japan ay isang sa mga bansa sa mundo na napakaraming lindol. Alamin nating mabuti ang tungkol sa lindol para maprotektahan ang buhay natin.

Seismic Intensity (Shindo)

Ang [seismic intensity] ay ang lakas ng yanig sa lugar na tinitirahan natin. Ginagamit lamang ang suklat ito sa Japan. Mahalagang salita ito kaya tandaan lamang. Ang [magnitude] naman ay ang lakas ng lindol mismo.

Seismic Intensity 7	Maaaring magiba o tumagilid ang mga gusali. Maaaring may gumuhong bundok at makaroon ng bitak ang lupa.	
Seismic Intensity Malakas na 6 (6+)	Hindi maaaring tumayo at lumakad. Maaaring magiba o tumagilid ang mahihinang gusali.	
Seismic Intensity Maninang 6 (6-)	Mahirap manatiling nakatayo. Maaaring mahulog ang mga tisa ng dingding at salamin ng bintana, maaaring hindi mabuksan ang mga pinto.	
Seismic Intensity Malakas na 5 (5+)	Mahirap lumakad. Ang mga kasangkapan sa loob ng bahay na di-nakapirmi ay maaaring mitumba.	
Seismic Intensity Mahinang 5 (5-)	Nababasag ang mga salamin ng bintana at nahuhulog ang mga plato at libro mula sa estante.	



Ang Malakas na Lindol ng Hanshin-Awaji

Noong ika-17 ng Enero 1995, nagkaroon ng lindol na may seismic intensity na 7.3 malapit sa isla ng Awaji. Namatay ang mahigit sa 6000 tao. Nasira ang 250,000 kabahay, at maraming tao ang nanirahan sa mga evacuation center.

Ang mga dapat pag-ingatan kapag nagsimulang yumanig

Kapag nasa loob ng bahay

Magtago sa ilalim ng mesa. Huwag mataranta at lumabas ng bahay.



Kapag nasa paaralan

Makinig nang mabuti sa sasabihin ng guro at mgtago sa ilalim ng mesa.



Kapag nasa labas

Lumayo mula sa mga bagay na maaaring matumba o mahulog, tulad ng pader na gawa sa concrete hollow blocks.



Kapag nasa loob ng tren, department store at iba pa

Huwag mataranta at makinig sa sasabihin ng empleyado doon.



Shakeout drills

Ito ay isang pagsasanay upang matandaan ng tatlong mga aksyon upang matiyak ang kaligtasan sa kasong magkaroon ng lindol, [una, pumosisyon ng mababa, protektahan ang ulo, at huwag gumalaw]. Ang mga impormasyon sa pagsasanay ay ipinadala ng "Hyogo Disaster Prevention Net (P18)", kaya magparehistro at lumahok.



Maghintay hanggang humupa ang pagyanig

Sa loob ng 2 minuto mula nang nagsimula ang yanig, protektahan ang sarili!

- Kapag humupa na ang malakas na yanig, huwag mataranta at patayin ang mga apoy.
- Buksan ang mga pinto at bintana at humanap ng daan para makaalis.
- Magsuot ng sapatos para hindi masugatan ng nabasag na salamin.

Mula 2 minuto hanggang 5 minuto, Maging mahinahon at pagmasdang mabuti ang kapaligiran.

- Siguraduhing ligtas ang pamilya

Pumunta sa evacuation center kapag [mapanganib na manatili sa bahay] (P12)

Oras na mapanganib

- Kapag mukhang guguhog ang bahay dahil sa lindol
- Kapag may sunog na nangyayari sa malapit

Lumikas!

- Dalhin ang mga "emergency item" (P8)
- Isara ang gas valve at patayin ang breaker ng kuryente.

I 災害(Saigai)について学ぼう!

2

津波 (Tsunami)

津波は、早いスピードでやってくる高い波です。海で地震が起きたときにやってきます

地震が起きると、家や学校、職場に津波がくるかもしれません。

日頃からハザードマップ(☞P17)でどこに逃げるか確認しておきましょう。

また、海に遊びに行くときは、海拔標識や避難所案内標識(☞P11)を必ず確認しましょう。

◎ 津波警報・注意報

地震が起きて、津波が起こるときは、テレビ等で大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されます。

警報・注意報の種類	予想される津波の高さ	
	数値での発表 基準(発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高い Takai
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

東日本大震災

2011年3月11日、宮城県の近くで、日本では最も大きいマグニチュード9.0の地震がありました。この地震で、10m以上の大きな津波がきました。約2万人が亡くなったり、行方不明になりました。40万棟以上の家が壊れました。47万人以上が避難所で生活しました。

避難するときの注意(☞P9)

- ◇地震が小さくても注意しましょう
- ◇津波は何度もやってきます
- ◇海から遠く、高いところへ逃げましょう



(イメージ)津波の高さと建物の比較

◎ 南海トラフ巨大地震

◇南海トラフ巨大地震が起きる可能性が高まっており、起きると必ず津波がきます

兵庫県内の津波の高さ・被害想定(市区町別)



(兵庫県発表)

市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
あかしの市	2.0m	あまがさきの市	4.0m
はりまの市	2.2m	にしのみやしの市	3.7m
かこがわしの市	2.2m	あしやしの市	3.7m
たかさごしの市	2.3m	すもとの市	5.3m
ひめじしの市	2.5m	あわじしの市	8.1m
たつの市の市	2.3m	あわじしの市	3.1m
あいおいしの市	2.8m		

南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起こるかもしれません。事前に備蓄などの備えをしておきましょう。



南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震が起きる可能性が高くなったと判断したときに、発表されます。

I Pag-aralan natin ang tungkol sa mga sakuna!

2

Tsunami (Tsunami)

Ang tsunami ay mataas at mabilis na alon. Nagkakaroon nito kapag may lindol sa dagat.

Kapag nagkaroon ng lindol, maaaring may dumating na tsunami sa bahay, sa paaralan o sa pinagtatrabahuhan. Sa pangkaraniwang araw, tiyakin sa hazard map (☞P18) kung saan tatakas kapag nagkaroon ng tsunami. At kapag pumunta sa dagat, siguraduhing tignan ang marka ng taas ng tubig at ang karatula ng gabay sa mga evacuation center (☞P12).

🎯 Babala / Payo na mag-ingat sa Tsunami

Kapag nagkaroon ng lindol at may parating na tsunami, ipinahahayag sa TV, atbp, ang babala sa malaking tsunami / babala sa tsunami / payo na mag-ingat sa tsunami.

Uri ng babala / payo	Tinatantiyang taas ng tsunami	
	Ipinahahayag na sukat (pamantayang pahayag)	Pagpapahayag sa tsunami na sanhi ng napakalakas na lindol
Babala sa malaking tsunami Ootsunami keihoo	Higit sa 10m	Napakalaki Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
Babala sa tsunami Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	Mataas Takai
Payo na mag-ingat sa tsunami Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

Ang Malakas na Lindol sa Silangang Japan

Noong ika-11 ng Marso 2011, nagkaroon ng magnitude 9.0 na lindol malapit sa Prefecture ng Miyagi na itinuturing na pinakamalakas sa Japan. Dahil sa lindol na ito, nagkaroon ng tsunaming may taas na mahigit sa 10 metro. Humigit-kumulang sa 20,000 tao ang namatay o nawawala. Nasira ang mahigit sa 400,000 na kabahayan. Namalagi sa mga evacuation center ang mahigit sa 470,000 tao.

Mga pag-iingat kapag lumilikas (☞P10)

- ◇ Mag-ingat pa rin kahit mahina ang lindol.
- ◇ Ang tsunami ay maaaring dumating nang maraming beses.
- ◇ Tumakas sa isang mataas na lugar na malayo sa dagat.



(Larawan) Paghahambing ng taas ng tsunami at mga gusali

🎯 Napakalakas na lindol sa Nankai Trough

- ◇ Lumalaki ang posibilidad na magkakaroon ng napakalakas na lindol sa Nankai Trough, kapag nangyari ito tiyak na may darating na tsunami.

Ang taas ng tsunami sa loob ng Prefecture ng Hyogo / tantiyang pinsala (sa bawat munisipyo)



(Pahayag ng Prefecture ng Hyogo)

Pangalan ng lungsod o bayan	Pinakamataas na taas ng tsunami	Pangalan ng lungsod o bayan	Pinakamataas na taas ng tsunami
Lungsod ng Kobe	3.9m	Lungsod ng Ako	2.8m
Lungsod ng Akashi	2.0m	Lungsod ng Amagasaki	4.0m
Bayan ng Harima	2.2m	Lungsod ng Nishinomiya	3.7m
Lungsod ng Kakogawa	2.2m	Lungsod ng Ashiya	3.7m
Lungsod ng Takasago	2.3m	Lungsod ng Sumoto	5.3m
Lungsod ng Himeji	2.5m	Lungsod ng Minami-Awaji	8.1m
Lungsod ng Tatsuno	2.3m	Lungsod ng Awaji	3.1m
Lungsod ng Aioi	2.8m		

Napakalakas na lindol sa Nankai Trough

Maaaring magkaroon ng malaking lindol sa Karagatang Pasipiko mula Kyushu hanggang Shizuoka Prefecture. Paghandaan nang maaga ang pag-imbak, atbp.



Impormasyon sa Sakuna ng Lindol sa Nankai Trough

Ilalabas kapag napasiyahang malaki ang posibilidad na magkakaroon ng lindol sa Nankai Trough.

1 災害(Saigai)について学ぼう!

3

風水害(Fuusuigai)など


地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。

(兵庫県CGハザードマップ P17)

台風(Taifuu)

日本には台風がやってきます。台風がとおるときには、とても強い風が吹いて、たくさんの雨が降ります。なお、ヘクトパスカル(hPa)は気圧の単位で、ヘクトパスカルが低い方が台風は強くなります。

台風の大きさ



超大型(Choo oogata) "非常に大きい"	800km以上
大型(Oogata) "大きい"	500km~800km未満
※風速が秒速15m以上の半径	

台風の強さ

最大風速	階級	影響
秒速 54m~	猛烈な Mooretsuna	走行中のトラックなどが横転する可能性があります
秒速 44m~54m	非常に強い Hijooni tsuyoi	電柱や多くの樹木が倒れたりします
秒速 33m~44m	強い Tsuyoi	なにかにつかまっていないと立ってられない

台風がきたら


- ・外に出ない
- ・植木鉢など家の外にあると飛んでいきそうな物は中に入れる
- ・窓ガラスが割れるかもしれないので、けがをしないようにカーテンをしめる

大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

たくさんの雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくる場合があります。水のたまりやすい場所にいたら、高いところへ逃げましょう。小川や水路には近づいてはいけません



土砂災害(Dosha saigai)



- かけ崩れ**
がけが急に崩れ落ちること
- 地滑り**
斜めの土地がゆっくり滑って動くこと
- 土石流**
たくさんの土や岩が突然、水と一緒に山から流れ出ること

雷(Kaminari)

「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばはとても危険です。傘をさしてはいけません



竜巻(Tatsumaki)

竜巻が起きると車などが飛ばされるかもしれないので、地下など安全な場所に避難しましょう。地下がないときには、家の真ん中で机などの下に入りましょう



- ・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(☞P9)
- ・警報等がでると、学校が休みになることがあります。また、授業中でも学校から帰ることがあります
- ・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(☞P9)

I Pag-aralan natin ang tungkol sa mga sakuna!

3

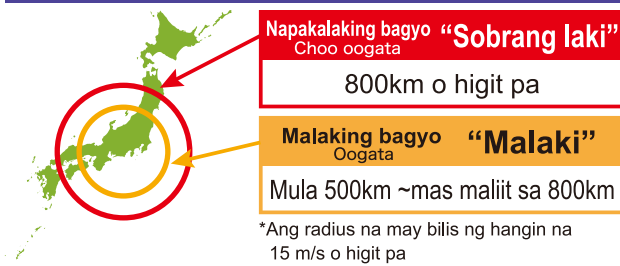
Sakuna ng hangin at baha, atbp. (Fuusuigai)

Bukod sa mga lindol at tsunami, maraming kalamidad ang nangyayari sa Japan. Maaaring magsasabay ang mga sakuna ng hangin at tubig tulad ng bagyo, malakas na ulan, baha at guho, kaya siguraduhing alam ang mga ligtas na lugar. (CG hazard map ng Prefecture ng Hyogo ☞P18)

Bagyo (Taifuu)

May dumarating na mga bagyo sa Japan. Kapag may dumadaang bagyo, humahangin at umuulan ng malakas. Ang hectopascal (hPa) ay isang yunit ng atmospheric pressure, at kapag mas mababa ang hectopascal, mas malakas ang bagyo.

Laki ng bagyo



Lakas ng bagyo

Pinakamataas na bilis	Uri	Efeitos
54 m/s ~	Marahas Mooretsuna	Maaaring gumulong ang tumatakbong mga trak, atbp.
44 ~ 54 m/s	Napakalakas Hijooni tsuyoi	Matutumnga ang mga poste ng kuryente at maraming puno.
33 ~ 44 m/s	Malakas Tsuyoi	Hinidi makakatayo na walang hinakawakan.

Kapag may dumating na bagyo

- **Huwag lumabas.**
- Ipasok sa loob ang mga bagay na maaaring matangay ng hangin tulad ng paso, atbp.
- Maaaring mabasag ang salamin ng bintana, kaya isara ang kurtina para maiwasan ang masugatan.

Malakas na ulan (Ooame) / Baha (Koozui)

Kapag umulan nang matagal, maaaring umapaw ang tubig sa ilog at pasukin ang loob ng bahay. Kapag nasa lugar na madaling paipon ang tubig, lumikas sa mataas na lugar. Huwag lumapit sa mga sapa at daluyan ng tubig.



Sakuna ng lupa (Dosha saigai)



Pagguho ng bangin
Ang biglang pagguho ng bangin



Pagguho ng lupa
Dahan-dahang pagdulang ng lupa sa mga pahilis na lugar



Pagdalog ng mga lupa at bato
Biglang pag-agos pababa sa bundok ng maraming lupa at bato kasama ng tubig

Kulog (Kaminari)

Kapag narinig ang tunog ng kulog, lumikas sa ligtas na lugar tulad ng loob ng bahay o gusali. Mapanganib ang lumapit sa puno. Huwag buksan ang payong



Ipu-ipo / Buhawi (Tatsumaki)

Kapag nagkaroon ng buhawi, maaaring tangayin ang mga sasakyan kaya lumikas sa ligtas na lugar tulad ng basement ng bahay o gusali, atbp. Kapag walang basement, magtago sa ilalim ng mesang nasa gitna ng bahay.



- Bantayan kung may lalabas na mga payo na mag-ingat o babala. (☞P10)
- Kapag may lumabas na babala, atbp, may kaso na walang pasok ang mga paaralan. At may kaso rin na pauwiin ang mga bata kahit na sa gitna ng klase.
- Maaaring may lumabas na utos ng paglikas, atbp, kaya bantayan lamang. (☞P10)

II 備え・避難について学ぼう!

1

災害への備え

大規模災害が発生した場合、避難所に十分な食料がない可能性があります。また、救援物資が届くまで数日かかるかもしれないので、日頃から防災グッズを準備し、備蓄品は「ローリングストック」で賢く備えましょう。

◎ 防災グッズの準備

- ◇一人ひとつ、両手が使えるリュックサックなどに準備し、家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ◇定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)



持ち歩きグッズ

◇コンパクトなポーチなどにまとめ、外出するときは持ち歩きましょう

- 身分証明証 (パスポート・在留カード等)
- 健康保険証
- 貴重品 (大切なもの)
- お金
- 飴やチョコレート
- キャッシュカード
- 薬・救急セット (お薬手帳)
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

非常用持出品

◇避難するときにすぐ取り出せる場所に保管しましょう

- 懐中電灯
- 非常食
- 飲み水
- 服・下着
- タオル
- 手袋
- 乾電池
- 感染症防止対策(マスク、消毒液、体温計)

《防災グッズについて必要なものをもっと詳しく確認しましょう》

●人と防災未来センター減災グッズチェックリスト(英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



◎ ローリングストック

普段から少し多めに
食材や加工品をストックしておく

普段使う食料品を多めにストックし、定期的に使用しながら非常時に備えることです。

使った分だけ
買い足す

日常生活で
備蓄を使う



備蓄品

- 食料や水
- 生活用品(トイレトーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

◇備蓄品は家族分用意し、「3日以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。

◇水は一人あたり3リットル/1日を目安に準備しましょう

◇常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

1

Paghahanda sa Sakuna

Kung sakaling magkaroon ng malaking sakuna, maaaring hindi sapat ang pagkain ang mga evacuation center. At maaaring tumagal ng ilang araw bago dumating ang mga pinapadalang tulong na mga gamit, kaya tiyaking regular na hinahanda ang mga gamit para sa pag-iwas sa sakuna, ihanda ang iyong mga gamit sa [rolling stock] na paraan.

🎯 Paghanda ng mga gamit sa pag-iwas sa sakuna

- ◇ Maghanda ng backpack para wa bawat tao upang maaaring magamit ang parehong mga kamay, at isipin kung ano ang kailangan ayon sa istraktura ng inyong pamilya.
- ◇ Regular na suriin ang mga nilalaman (hindi bababa nang dalawang beses sa isang taon)



Mga gamit na laging bibitbitin

◇ Ilagay sa isang maliit na bag at dalhin kapag lumabas.

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sertipiko ng pagkatao (pasaporte, Residence Card, atbp) | <input type="checkbox"/> Health insurance card | <input type="checkbox"/> Mahahalagang bagay (mga bagay na importante) | <input type="checkbox"/> Pera | <input type="checkbox"/> Kendi o tsokolate |
| <input type="checkbox"/> Cash card | <input type="checkbox"/> Gamot, first aid kit (Libreta ng Gamot) | <input type="checkbox"/> Bitbiting radyo | <input type="checkbox"/> Bitbiting baterya | |

Mga "emergency item"

◇ Itago sa isang lugar na madaling makuha kapag lumikas.

- | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Flashlight | <input type="checkbox"/> Pagkaing pang-emerhensiya | <input type="checkbox"/> Inuming tubig | <input type="checkbox"/> Damit, damit na panloob | <input type="checkbox"/> Tuwalya |
| <input type="checkbox"/> Guwantes | <input type="checkbox"/> Baterya | <input type="checkbox"/> Gamit sa pag-iwas sa nakakahawang sakit (maskara, antiseptiko, thermometer) | | |

Tiyakin natin nang mas detalyado kung ano ang mga kailangang gamit sa pag-iwas sa kalamidad

● Disaster Mitigation Checklist ng Disaster Reduction and Human Renovation Institution (Wikang Ingles, Intsil (tradisyunal / simple), Koreyano)
<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



🎯 Rolling stock

Mag-imbak ng mas marami kaysa karaniwan ng mga pagkain at na-prosesong produkto

Mag-imbak ng medyo maraming pagkain na karaniwang ginagamit at gamitin ito nang regular habang naghahanda para sa mga emerhensiya.



Mga bagay na iimbakin

- Pagkain at tubig
- Pangaraw-araw na mga gamit (toilet paper, wet tissue, supot ng basura, atbp)

- ◇ Maghanda ng mga bagay na iimbakin para sa [3 araw o higit pa] o [1 linggo kung kaya], para sa inyong pamilya.
- ◇ Maghanda para sa bawat tao ng 3 litrong tubig sa isang araw.
- ◇ Piliin ang mga bagay na matatago sa temperature ng kuwarto at matagal ang "shelf life".

II 備え・避難について学ぼう!

2


避難(Hinan)

いのち まも さいゆうせん ひなん まな
命を守ることを最優先に、避難についてしっかり学び、
いざというときに冷静に判断して逃げましょう

◎ 災害別避難のタイミング

さいがい しゅるい ひなん たいみんぐ ちが
災害の種類によって、避難のタイミングが違います。


地震 余震に注意!



- 1 きんきゅう そくほう めーる きんきゅうじしんそくほう
緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 あんぜん ばしょ ゆ られがおさまるまでまつ
安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆ られがおさまったら、おちついて ひなん
揺れがおさまったら、落ち着いて避難

津波 すぐに避難!


- 1 じしん ほんせい
地震発生
- 2 うみ ちか す ばあい
海などの近くに住んでいる場合は
津波警報がでていなくても、
高いところへ避難(逃げる準備は後回し)



風水害・土砂災害

ひなん しじ けいかい れべる かなら ひなん
「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難!

ふうすい がい どしゃ さいがい だんかい ひなんじょうほう つか
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。
さいがい ちか てれび いんたーねっと じょうほう かくにん
災害が近づいたときは、テレビやインターネットなどで情報を確認
しましょう



きしょうじょうほう かくにん
気象情報を確認!

5	さいがいはっせい 災害発生 また せつぱく 又は切迫		きんきゅう あんぜん かく ほ 緊急安全確保 Kinkyuu anzen kakuho	ひなん ばあい 避難していない場合は、 2階など高い場所へ!
けいかい れべる かなら ひなん 警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の たか おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	ちか すぐに近くの あんぜん ばしょ ひなん 安全な場所に避難!
3	さいがい 災害の おそれあり		こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難 Kooreeshatoo hinan	ひなん じかん 避難に時間のかかる方は 避難開始!
2	きしょうじょうほう 気象状況 あつあ 悪化		おおあめ こうすい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報 Ooame koozui takashio chuuihoo	ひなん そな はざーどまっぷ とう 避難に備え、ハザードマップ等で ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認をしましょう
1	こんごきしょうじょうほう 今後気象状況 あつあ 悪化のおそれ		そう き ちゅういじょうほう 早期注意情報 Sooki chuuijooohoo	こんご おおあめちゅういほう はっぴょう かのうせい 今後、大雨注意報などが発表される可能性が さいがい こころえ たか あります。災害への心得を高めましょう

しゅつてんないかくふ あら ひなんじょうほう かん ぼすたー ちらし
出典:内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

◎ 災害時によく使うことば

ちゅう い ほう 注意報(Chuihoo)	さいがい お 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい きょうふう つなみ 大雨・洪水・強風・津波などがあります
けい ほう 警報(Keihoo)	「とても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい ぼうふう つなみ 大雨・洪水・暴風・津波などがあります
とく べつ けい ほう 特別警報(Tokubetsu keihoo)	「経験したことのないとても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ。大雨・暴風・津波などがあります
きんきゅう じしん そく ほう 緊急地震速報(Kinkyuu jishin sokuhoo)	「これからすぐに地震が起きるので注意してください」というお知らせ

II Pag-aral natin ang tungkol sa paghahanda sa sakuna at paglikas

2

Paglikas (Hinan)


Bigyan ng pangunahing priyoridad ang pagligtas ng mga buhay, alamin ng husto ang tungkol sa paglikas, at sa kaso ng emerhensiya, mahinahong pumasiya at tumakas.

🕒 Pag-tiempo ng paglikas sa bawat sakuna

Naiiba ang pag-tiempo ng paglikas batay sa uri ng sakuna.


Lindol Mag-ingat sa mga aftershock!

- 1 Email ng emerhensiyang babala (Maagang babala sa lindol)
- 2 Maghintay hanggang humupa ang pagyanig sa isang ligtas na lugar.
- 3 Kapag humupa na ang pagyanig, mahinahon na lumikas



Tsunami Lumikas agad!


- 1 Nagkaroon ng lindol
- 2 Kung nakatira malapit sa dagat, lumikas sa mataas na lugar kahit na hindi pa nilalabas ang babala sa tsunami (ipagpaliban ang paghahanda sa pagtakas).








Sakuna ng hangin at baha / sakuna ng lupa

Siguraduhing lumikas paglabas ng [Utos ng paglikas (Antas 4 na babala sa pag-ingat)]!

Para sa mga sakuna ng hangin at baha at mga sakuna ng lupa, ginagamit ang [limang antas ng impormasyon sa paglikas]. Kapag may dumating na sakuna, tingnan ang impormasyon sa TV o sa Internet.



Tignan ang impormasyon sa panahon!

5	Kapag nagkaroon na ng sakuna malapit na 	Agad na pagtiyak sa kaligtasan Kinkyuu anzen kakuho	Pumunta sa mas mataas na lugar tulad ng ikalawang palapag kung hindi lilikas!
Siguraduhing lumikas paglabas ng antas 4 na babala sa pag-ingat			
4	Mataas ang panganib na magkakaroon ng sakuna 	Utos ng paglikas Hinan shiji	Lumikas agad sa isang malapit na ligtas na lugar!
3	May panganib na magkakaroon ng sakuna 	Paglikas ng mga matatanda, atbp Kooreeshatoo hinan	Umpisahan na ang paglikas ng mga taong kailangan ng maraming oras para lumikas!
2	Lumalala ang kalagayan ng panahon 	Payo na mag-ingat sa malakas na ulan / baha / mataas na tubig sa dagat Ooame koozui takashio chuuihoo	Maghanda sa paglikas, tiyakin ang paraan ng paglikas sa hazard map, atbp
1	Maaaring lumala ang kalagayan ng panahon 	Maagang impormasyon sa pag-iingat Sooki chuuijooahoo	Maaaring magkaroon ng payo na magingat sa malakas na ulan, atbp. Pagbutihin ang ating kaalaman tungkol sa mga sakuna.

Pinagmulan: Tanggapan ng Gabinete [Mga poster at leaflet ng bagong impormasyon sa paglikas]

🕒 Mga salitang madalas gamitin sa oras ng sakuna

Payo na mag-ingat (Chuuihoo)	Pahiwatig na [maaaring magkaroon ng sakuna]. Mayroon para sa malakas na ulan, baha, malakas na hangin, tsunami, atbp.
Babala (Keihoo)	Pahiwatig na [maaaring magkaroon ng malaki at mapanganib na sakuna]. Mayroon para sa malakas na ulan, baha, bagyo, tsunami, atbp.
Espesyal na babala (Tokubetsu keihoo)	Pahiwatig na [maaaring magkaroon ng napakalaki at mapanganib na sakunang hindi pa nararanasan]. Mayroon para sa malakas na ulan, bagyo, tsunami, atbp.
Maagang babala sa lindol (Kinkyuu jishin sokuho)	Pahiwatig na [mag-ingat dahil malapit nang magkaroon ng lindol].

II 備え・避難について学ぼう!

3

避難先

避難先を事前に調べて、どのようにして逃げるか家族と話し合い確認しましょう

◎ 避難先の種類・場所の確認

指定緊急避難場所
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ 一時的に避難する場所
- ◇ 公園、学校など
- ◇ 災害ごとに違います

指定避難所
(Shitee hinanjo)



- ◇ 自宅が被害を受けた場合などに、一定期間を安全に生活する場所
- ◇ 学校、公民館など
- ◇ ペットを受入可能な避難所もあります

分散避難
(Bunsan hinan)



- ◇ 避難先は学校や公民館だけではありません
- ◇ 被災していない安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう

避難先の調べ方

- ① 兵庫県CGハザードマップ (P17)
- ② 国土交通省ハザードマップポータルサイト



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

◎ 避難所での注意・感染症対策



避難所では、たくさんの方が集まるので、インフルエンザや風邪、嘔吐下痢症が流行します。可能な限りの感染症対策を行いましょ。

- ◇ マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- ◇ 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう (P7)
- ◇ ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇ 3つの密(密閉・密集・密接)をできるだけさげましょ



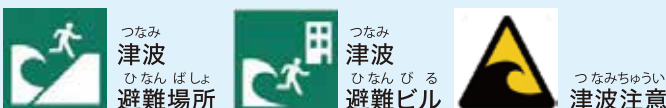
◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラムで表示されています。近くの施設を確認して、災害別に避難方法を考えましょ。

■ 避難所案内標識・非常口誘導灯

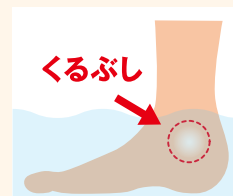


■ 津波標記



避難のときに気をつけること

- ・ ガス栓を閉め、ブレーカーを切る
- ・ 運動ぐつをはく
- ・ 非常用持出品は背負い、両手を使えるようにする
- ・ くるぶしより上の流れる水のなかでは、歩くのが難しいです



3

Patutunguhan sa Paglikas

Alamin ang patutunguhan sa paglikas, pag-usapan at tiyakin sa pamilya kung papaano tatakas.

Uri ng mga patutunguhan sa paglikas at ang pagtiyak ng lokasyon

Itinalagang pang-emerhensiyang lugar silungan

(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ Mga lugar na pansamantalang masisilungan
- ◇ Mga park, paaralan, atbp
- ◇ Naiiba batay sa sakuna

Itinalagang evacuation center (Shitee hinanjo)



- ◇ Isang lugar na matitirhan nang ligtas sa isang tiyak na tagal ng panahon, tulad ng kapag nasira bahay.
- ◇ Mga paaralan, pampublikong bulwagan, atbp
- ◇ May mga evacuation center din na tumanggap din ng mga alagang hayop.

Binabahaging pagsilong (Bunsan hinan)



- ◇ Ang mga mapapatunguhan sa paglikas ay hindi lamang sa mga paaralan at pampublikong bulwagan.
- ◇ Pagisipan din ang pagsilong sa bahay ng mga kamag-anak o kakilala na hindi napinsala ng sakuna.

Paraan ng paghanap ng mga patutunguhan sa paglikas

- ① CG hazard map ng Prefecture ng Hyogo (☞ P18)
- ② Portal site ng Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

Mga pag-iingat sa mga evacuation center at mga hakbang laban sa mga nakakahawang sakit

Ang trangkaso, sipon, pagsusuka at pagtatae ay laganap sa mga evacuation center dahil nagtitipon ang maraming tao. Hangga't maaari, isagawa ang mga hakbang laban sa mga nakakahawang sakit.

- ◇ Siguraduhing magdala ng maskara, atisipektong alkohol, thermometer, atbp. Kung wala nito, maghanda ng tuwalyang sapat ang laki para matakpan ang ilong at bibig (☞P8).
- ◇ Hugasan ang mga kamay bago kumain at pagkatapos gamitin ang kubeta upang lubusang pamahalaan ang kalinisan at pisikal na kalagayan.
- ◇ Hangga't maaari, iwasan ang 3 kasikipan (sarado, siksikan at malapitan)



Mga markang may kaugnayan sa paglikas (pictogram)

Ang mga itinalagang pang-emerhensiyang lugar silungan at pampublikong pasilidad na itinalagang evacuation center ay ipinapaalam gamit ang mga pictograms. Tiyakin ang mga malapit na pasilidad at pag-isipan ang mga paraan ng paglikas para sa bawat sakuna.

Ang gabay na marka ng evacuation center / gabay na ilaw ng pang-emerhensiyang labasan



Itinalagang pang-emerhensiyang lugar silungan



Itinalagang evacuation center



Gabay na ilaw ng pang-emerhensiyang labasan

Mga marka ng tsunami



Lugar silungan sa tsunami



Gusaling silungan sa tsunami

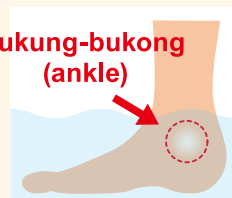


Mag-ingat sa tsunami

Mga dapat tandaan sa oras ng paglikas

- Isara ang gas valve at patayin ang breaker.
- Magsuot ng sapatos na pang-isport.
- Ilagay sa backpack ang mga emergency item at buhatin sa likod. Ilibre sa pagkilos ang dalawang kamay.
- Mahirap lumakad sa dumadaloy na tubig na mas mataas pa sa bukung-bukong (ankle).

Bukung-bukong (ankle)



II 備え・避難について学ぼう!

4

家族で話し合っておきましょう!

災害発生時に家族みんながあわてないように、避難方法や連絡先について、日頃からよく話し合っておくことがとても重要です。一人ひとりが「いつ」「どこに」「どのように」行動するかなど、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しながら、家族と事前に避難行動の確認をしましょう。

◎ マイ避難カード

災害の種類に合わせて避難方法を考えることが大事です。ホームページで記載例を確認しましょう。

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?) <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
(その他 メモ)	

事前に確認しよう!

① 役割分担

だれが、小さい子どもやお年寄りと逃げるか、子どもを学校へ迎えに行くか、などを決めておきましょう

② 避難所への道・逃げ道

避難所へ行く道の地図をつくりましょう。家から避難所まで歩いて、かかる時間を計ったり、危険な場所をチェックして、安全な道を見つけおきましょう

③ 連絡のしかた

2つ以上の連絡のしかたを決めておきましょう

◎ 緊急連絡先カード

連絡先を携帯電話にしか保存していない人が多いです。遠くに住む親戚や友人の連絡先等、緊急連絡先を決めておきましょう。

緊急連絡先カード			
親戚の電話番号	☎	友人の電話番号	☎
市役所・町役場	☎	大使館・領事館	☎
警察署	☎110	消防署(火事、救急車)	☎119
海上保安庁	☎118	災害用伝言ダイヤル	☎171 (☎P15)
外国人県民インフォメーションセンター	☎078-382-2052	その他の連絡先	☎

災害にあった場合の連絡手段として、SNS(フェイスブック、twitterなど)も活用しましょう。

こちらから
ダウンロード
できます

(公財)兵庫県国際交流協会のホームページから「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」をダウンロード・コピーして、冷蔵庫等の見える場所に貼っておきましょう



4

Mga dapag pag-usapan sa pamilya

Napakahalaga na regular na pag-usapan ang mga paraan ng paglikas at impormasyon sa pagkontak upang ang buong pamilya ay hindi mataranta kapag nagkaroon ng sakuna. Kumpirmahin ang paraan ng paglikas kasama ang pamilya nang maaga at gumagawa ng [Ang Aking Kard ng Paglikas] at [Kard ng Pang-emerhensiyang Kontak] na nakalagay kung [kalian], [saan] at [paano] kikilos ang bawat isa.

Ang Aking Kard ng Paglikas

Mahalagang pag-isipan ang paraan ng paglikas batay sa uri ng sakuna.

Tignan ang website para sa mga halimbawa ng pagsulat.

Ang Aking Kard ng Paglikas	
Uri ng Sakuna	Pangalan
Tiyakin!	Pagkuha ng mga materyales sa pagpasiya (Ano ang mapanganib?) Ano ang dapat tiyakin sa oras na may malakas na ulan at bagyo?
Kailan?	Panahon ng pagtakas (Sa anong kalagayan?)
Saan?	Patutunguhan sa paglikas (Saan? Sa anong ruta?)
	Sa araw (oras na maliwanag) Sa gabi (oras na madilim)
Paano?	Paraan ng paglikas (Sino ang kasama? Maglalakad? Sa sasakyan?)
	Sa araw (oras na maliwanag) Sa gabi (oras na madilim)
(Iba pa, tala)	

Tiyakin nang maaga!

1 Pagtatakda ng mga tungkulin

Magpasiya kung sino ang lilikas kasama ang maliliit na bata at matatanda, sino ang susundo sa mga bata sa paaralan, atbp.

2 Daan papunta sa evacuation area / daan sa pagtakas

Gumawa ng mapa ng daan patungo sa evacuation area. Lakarin mula sa bahay hanggang sa evacuation area, sukatin ang oras, tignan kung may panganib sa daan at maghanap ng ligtas na daan.

3 Paraan ng pagkontak

Mag-isip ng mahigit sa dalawang paraan ng pagkontak.

Kard ng Pang-emerhensiyang Kontak

Nilalagay lamang ng maraming tao ang kanilang mga kontak sa kanilang mobile phone. Magpasiya ng pang-emerhensiyang kontak, tulad ng impormasyon sa pagkontak ng mga kamag-anak at kaibigang nakatira sa malayo.

Kard ng Pang-emerhensiyang Kontak			
Telepono ng kamag-anak	☎	Telepono ng kaibigan	☎
City hall / munisipyo	☎	Embahada / konsulado	☎
Pulis	☎ 110	Bumbero (sunog, ambulansiya)	☎ 119
Japan Coast Guard	☎ 118	Disaster Emergency Message Dial	☎ 171 (☎P16)
Information and Advisory Service Center ng Hyogo International Association	☎ 078-382-2052	Iba pang kontak	☎

Gamitin ang SNS (Facebook, twitter, atbp.) bilang isang paraan ng pagkontak sakaling magkaroon ng sakuna.

Maaaring ma-download mula rito.

I-download o kopyahin ang [Ang Aking Kard ng Paglikas] at [Kard ng Pang-emerhensiyang Kontak] mula sa homepage ng Hyogo International Association, at i-paste ang mga ito sa isang nakikitang lugar tulad ng refrigerator.



III 覚えておこう! 調べよう!

1 覚えておこう!

事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに惑わされないよう、冷静に判断して行動しましょう

◎ 情報を知るには 災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう

- ① テレビ ② ラジオ
- ③ 防災行政無線 ④ 広報車
- ⑤ 兵庫県CGハザードマップ(日本語、英語のみ) (P17)
- ⑥ 防災ツール・アプリ (P17)



ラジオ周波数(日本語のみ)

【AM(kHz)】 NHK第1 666 / NHK第2 828 / 朝日放送 1008 / 毎日放送 1179 / ラジオ関西 558
 【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9
 上記は神戸の周波数です。NHKのほかの地域は
http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (日本語のみ) で確認してください

緊急速報メール(エリアメール) Jアラート(全国瞬時警報システム)

緊急速報メール(エリアメール)は、緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを配信する携帯電話向けサービスです

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急情報(弾道ミサイル情報、緊急地震速報等)を住民へ瞬時に伝達するシステムです。外にあるスピーカーでお知らせする場合があります

マナーモードにしている場合でも、大きなサイレン音でお知らせします。緊急速報メールやJアラートの連絡を受けたら、安全を確保し、避難が必要な場合は逃げましょう

緊急速報メール

- 市
- 沖で地震発生。強い揺れにそなえてください

◎ 災害用伝言ダイヤル「171」

大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができるので、練習しておきましょう。

- #### 伝言の録音方法

 - ①「171」に電話をする ②「1」と電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
 - ※暗唱番号を利用する場合は「3」を押す▶録音
- #### 伝言の再生方法

 - ①「171」に電話をする ②「2」と録音者の電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
 - ※暗唱番号を利用する場合は「4」を押す▶再生

◎ フェニックス共済

兵庫県には、県内に家をもっている人が入ることができる「フェニックス共済」(住宅再建共済制度)があります。「フェニックス共済」に入れば、災害が起きたときに家をたてなおしたり、修理する際に支援を受けることができます。
<https://www.jutakusaiken.jp/> (日本語のみ)

1

Tandaan!

Alamin ang tamang impormasyon nang maaga upang hindi malito ng mga walang batayang impormasyon o mga panloloko, magpasiya nang mahinahon at kumilos.

◎ Sa pagkuha ng impormasyon

Kapag may dumating na sakuna, buksan ang TV o radyo

- ① TV ② Radyo ③ Radio Communications for Disaster Prevention and Administration (Emergency Broadcast System)
- ④ Sasakyang tagahatid ng impormasyon sa publiko
- ⑤ CG hazard map ng Prefecture ng Hyogo (sa wikang Hapon at Ingles lamang ⇨P18)
- ⑥ Mga website at app para sa oras ng sakuna (⇨P18)



Mga Istasyon ng Radyo (wikang Hapon lamang)

[AM(kHz)] NHK Radio 1 666, NHK Radio 2 828, Asahi Broadcasting 1008, Mainichi Broadcasting 1179, Radio Kansai 558

[FM(MHz)] NHK FM 86.5, FM COCOLO 76.5, Kiss-FM 89.9

Ang nakasulat sa itaas ay mga istasyon ng radyo sa Kobe. Tiyakin sa

http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (wikang Hapon lamang) ang NHK sa ibang lugar.



Email ng emerhensiyang babala (area email)

Ang email ng emerhensiyang babala (area email) ay serbisyo para sa mga mobile phone na nagpapadala ng maagang babala sa lindol, babala sa tsunami, mga impormasyon sa sakuna at paglikas na inilalabas ng lokal na pamahalaan, atbp.

Kahit naka-silent mode ang mobile phone, magpapahiwatig pa rin na may kasamang malakas na tunog ng sirena.

Kapag nakatanggap ng email ng emerhensiyang babala o J-Alert, tiyakin ang kaligtasan at lumikas kung kailangan.



J-Alert

(Sistema ng mabilisang pagbibigay ng babala sa buong bansa)

Ang J-Alert (Sistema ng mabilisang pagbibigay ng babala sa buong bansa) ay isang Sistema na mabilisang nagpapadala ng pang-emerhensiyang impormasyon (impormasyon sa ballistic missile, maagang babala sa lindol, atbp) sa mga mamamayan sa buong bansa. May kaso ring ipinahihwatig ang impormasyon gamit ang mga speaker sa labas.



Email ng emerhensiyang babala
Nagkaroon ng lindol sa laot ng ○○ ng Lungsod ng ●●. Maghanda sa malakas na pagyanig.

◎ Disaster Emergency Message Dial [171]

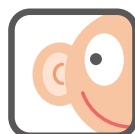


Paraan ito ng pagkontak sa pamilya at mga kaibigan kapag hindi makatawag dahil sa isang malaking sakuna. Maaaring magrekord ng mensahe sa loob ng 30 segundo gamit ang telepono sa bahay, mobile phone o teleponog pampubliko. Tuwing unang araw at ika-15 ng bawat buwan, maaaring tumawag at magpraktis.



Paano magrekord ng mensahe

- ① Tumawag sa [171] ② Pindutin ang numerong [1] at pagkatapos ay ang numero ng telepono (mula sa area code kapag land line ang gamit) *Kapag gumagamit ng PIN number, pindutin ang [3] ▶ Magrekord



Paano mapapakingan ang mga mensahe

- ① Tumawag sa [171] ② Pindutin ang numerong [2] at pagkatapos ay ang numero ng telepono (mula sa area code kapag land line ang gamit) *Kapag gumagamit ng PIN number, pindutin ang [4] ▶ Pakinggan ang mensahe

◎ Phoenix Mutual Aid

Sa Prefecture ng Hyogo, may [Phoenix Mutual Aid] (sistema ng mutual aid sa muling pagpapatayo ng bahay) na maaaring sapian ng mga taong may sariling bahay sa loob ng prefecture. Kapag sumapi, makatanggap ng suporta sa muling pagpapatayo o pagpaayos ng bahay pagkatapos ng isang sakuna. <https://www.jutakusaiken.jp/> (wikang Hapon lamang)

III 覚えておこう! 調べよう!

2

災害時に役立つ多言語ツール

緊急情報・災害情報を知りたいときや言葉が伝わらないときに困らないように
 普段からホームページやアプリで情報収集する癖を身につけましょう。
 特に家の周りの危険な場所を事前に把握しておきましょう!



WEB 兵庫県CGハザードマップ



洪水、津波などの
 自然災害の浸水
 エリアや危険箇
 所、避難情報が
 学べます

日本語、英語のみ

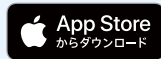
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



アプリ ひょうご防災ネット



災害に関する緊
 急情報や避難情
 報をすぐに県民
 の皆様にお知らせします
 (多言語対応)



WEB 気象庁



最新の防災情報を英語、中国語、
 その他の言語で提供しています

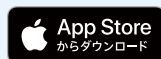
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



アプリ Safety Tips



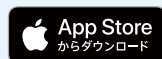
最新の災害情報を
 提供するアプリ(多
 言語対応)。交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます



アプリ Voice Tra



話しかけると外国
 語に翻訳してくれ
 ます(多言語対応)



その他お役立ちツール

●内閣府 災害時に便利な多言語アプリとWEBサイト
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※紹介ツールの利用料は無料ですが、
 別途ポケット通信料がかかります。

◎ 避難所で困ったとき

多言語指差しボード

困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報
 を多言語で確認、伝えることができます。

(公財)兵庫県国際交流協会の
 ホームページからダウンロードできます



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用 W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

III Tandaan! Siyasatin!

2

Mapapakinabangang mga multilingual na website at app sa oras ng sakuna

Ugaliing mangolekta ng mga impormasyon sa mga homepage o app para hindi magka-problema kapag gustong malaman ang mga impormasyong pang-emergency at impormasyon sa sakuna o kapag hindi naiintindihan ang wika. Alamin nang maaga lalo na ang mga mapanganib na lugar sa paligid ng inyong bahay!



Web CG Hazard Map ng Prefecture ng Hyogo



Malalaman ang tungkol sa mga bahaing lugar, mapanganib na lugar, at impormasyon sa paglikas para sa mga natural na sakuna gaya ng baha at tsunami.



(Wikang Hapon at Ingles lamang)
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

App Hyogo E-Net



Agad ipinapahatid sa lahat ng mamamayan ng prefecture ang mga impormasyong pang-emerhensiya (sa iba't ibang wika)



Web Japan Meteorological Agency



Nagbibigay ng pinakabagong impormasyon sa pag-iwas sa sakuna sa wikang English, Intsik at iba pang mga wika.

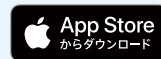
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



App Safety Tips



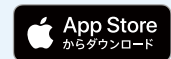
Isang app na nagbibigay ng pinakabagong impormasyon sa sakuna (multilingual). Maaari ring malaman ang mga impormasyon tungkol sa mga transportasyon at mga medical na institusyon, at matutunan din ang tungkol sa first aid.



App Voice Tra



Sinasalin nito ang inyong sinasabi sa wikang banyaga (tinutugunan ang maraming wika)



Iba pang mapapakinabangang mga website at app

- Tanggapan ng Gabinete Mga nakakatulong na mga multilingual na app at website sa oras ng sakuna
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



*Libre ang paggamit ng mga website at app ngunit may hiwalay na singil sa packet communication.

Kapag nagka-problema sa evacuation center

Multilingual na Pointing Board

Maaaring tiyakin at ipahiwatig ang mga impormasyong kailangan, sa iba't ibang wika, para makakuha ng suporta, tulad ng mga problema, pisikal na kondisyon, paghihigpit sa pagkain, atbp.

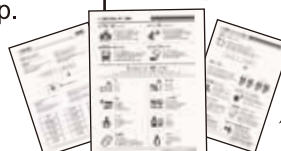
Maaaring i-download mula sa website ng Hyogo International Association.



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用Wi-Fi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.



III 覚えておこう！調べよう！ Tandaan! Siyasatin!

3

ぼう さい くん れん とう 防災訓練等

Pagsasanay para sa pag-iwas sa sakuna, atbp.

◎ 防災訓練に参加しましょう

Sumali sa mga pagsasanay para sa pag-iwas sa sakuna

日頃から防災訓練や祭、掃除など地域の行事に参加し、近所の人と知り合いになって、いざという時に助け合しましょう。

また、兵庫県内には防災を学ぶ体験型施設があります。訪れて実際に体験してみましょう！

Ugaliing sumali sa mga aktibidad sa sariling lugar tulad ng pista o paglilinis, at mga pagsasanay para sa pag-iwas sa sakuna, makipagkilala sa mga kapitbahay at magtulungan sa panahon ng kagipitan.

At may mga pasilidad sa Prefecture ng Hyogo na matututunan ang tungkol sa mga sakuna sa pamamagitan ng pagranas nito. Bisitahan at ranasan ng sarili!

ひと ぼう さい みらい せん たー こう べし 人と防災未来センター(神戸市)

Disaster Reduction and Human Renovation Institution (Lungsod ng Kobe)



1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」の被害や復興の記録、防災に関する情報を映像・ジオラマ・展示等で紹介する施設

Isang pasilidad na nagpapakita ng mga rekord ng pinsala at muling pagtayo ng bayan mula sa [Malakas na Lindol ng Hanshin-Awaji] na naganap noong Enero 17, 1995, at impormasyon sa pag-iwas sa sakuna sa pamamagitan ng mga video, diorama, exhibit, atbp.



<https://www.dri.net.jp/>

ひょう ご けん こう いき ぼう さい せん たー み き し 兵庫県広域防災センター(三木市)

Hyogo Prefectural Emergency Management and Training Center (Lungsod ng Miki)



一般の人を対象とした防災学習や体験型の防災訓練を実施している総合防災施設

Isang comprehensibong pasilidad para sa pag-iwas sa sakuna na nagsasagawa ng mga pagtuturo sa pag-iwas sa sakuna at mga pagsasanay para sa pag-iwas sa sakuna, para sa pangkalahatang publiko.



<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>

◎ しょう か き つか かつ 消火器の使い方

Paggamit ng Fire Extinguisher

火事など突然の災害に備え、一家に一台消火器を置きましょう。消火器の置き場所を確認し、使い方を覚えておきましょう。消火器には有効期限があるので、確認しておきましょう。

Upang mapaghandaan ang mga biglaang sakuna tulad ng sunog, atbp, dapat ay may isang fire extinguisher sa bawat pamilya/tirahan. Alamin kung nasaan ang fire extinguisher at tandaan kung paano ito gamitin. May expiration date ang fire extinguisher kaya tiyakin lamang ito.

① 安全ピンを引いて抜く



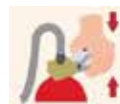
① Hilahin ang safety pin.

② ホースの先を火の下の方に向ける



② Itutok ang dulo ng hose sa ibabang bahagi ng apoy.

③ レバーを強く握る



③ Higpitan ang hawal sa lever.

こう えき ざい だん ほう じん ひょう ご けん ぞく さい こう りゅう きょう かい
公益財団法人 兵庫県国際交流協会
Hyogo International Association

こう べ し ちゅう おう く わきの は まかい が ん ど お り ぞく さい けん こう かい ほう せん たー かい
神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階
International Health Development Center, 2F 1-5-1 Wakino-hama Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe City

TEL:078-230-3260

FAX:078-230-3280

WEB : <https://www.hyogo-ip.or.jp>



ホームページ
ホームページ
Homepage



フェイスブック
フェイスブック
Facebook

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

Ang buklet na ito ay inihanda sa tulong pampinansyal ng Council of Local Authorities for International Relations.

